



OFRC

EPONE

LIVRET D'ACCUEIL

Malgré toute l'attention que nous portons à la rédaction de ce document, des erreurs ou des omissions peuvent exister.
N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques.

Bienvenue

Parole de Président



Si vous lisez ce document, c'est très probablement que vous avez décidé de renouveler votre adhésion une fois encore ou bien que vous avez choisi de rejoindre une première fois notre association pour pratiquer l'une des disciplines du VTT.

Je suis donc particulièrement heureux de vous accueillir personnellement dans l'un des clubs VTT qui devient, au fil des saisons, une référence incontournable pour la région Ile-de-France.

Le club est animé au quotidien par une quinzaine de membres actifs, tous bénévoles mais fortement impliqués, ce qui nous permet de mener à bien différents projets d'envergure tout en garantissant un fonctionnement optimal de notre structure.

Nous sommes un club formateur, orienté compétition

La vocation première de l'association est la formation des jeunes au travers de notre École de Vélo. Nous attachons une importance particulière à la qualité de cette formation ; pour preuve, notre **labellisation "Ecole de Vélo"** est renouvelée régulièrement par la Fédération Française de Cyclisme.

Nous préparons également nos pilotes aux compétitions de niveau régional ou national, lorsqu'ils le souhaitent. A ce titre, notre **labellisation Club Compétition** témoigne de notre volonté d'accompagner nos talents vers les sommets.

Pour traduire cela concrètement, le club supporte un **TEAM ORC Épône** en division **NATIONALE 2**, exclusivement orienté sur l'activité VTT Cross-country en mode compétition. Pour sa cinquième année de fonctionnement, il est composé d'un Directeur Technique, d'un Team Manager et de **15 pilotes**.

Ce document a pour objectif de vous présenter rapidement notre association et nous espérons que vous y trouverez quelques réponses à vos interrogations légitimes.

Bien entendu, avec toute notre équipe, je reste à votre disposition pour toute information complémentaire.

Jean-Yves FALQUE, Président ORC Épône

Venez vivre des performances sportives

Nous voulons continuer à développer notre club et lui donner plus d'ampleur au niveau local, départemental, régional et national, tout en permettant à nos pilotes de pratiquer leur sport favori dans les meilleures conditions possibles.

Devenir un club VTT de référence sur notre territoire.

Nous avons bâti notre réputation sur la qualité de notre enseignement et sur les résultats enregistrés de nos pilotes, qui sont régulièrement placés sur les différentes marches des podiums régionaux.

Au cours de la saison 2025-2026 qui vient tout juste de se terminer, et dans la continuité des années précédentes, nous avons remporté plusieurs titres de Champion Ile-de-France et quelques secondes et troisièmes places.

Championnat Île-de-France FFC 2026 VTT Cross-country Olympique	
REGAZZI, Léonard	Catégorie U17H - Seconde place
PAULY, Emmy	Catégorie U17F - Championne Île-de-France
BISHOP, Théa	Catégorie U17F - Troisième place
PASCAL, Marius	Catégorie U19H - Champion Île-de-France
LAVALARD, Antoine	Catégorie U23H - Champion Île-de-France
ROST, Cynthia	Catégorie Senior/U23F - Seconde place
CROISER DEBERGUE, Loïse	Catégorie Senior/U23F - Troisième place
Championnat de France UFOLEP 2026 VTT Cross-country	
PAULY, Emmy	Catégorie U17 F : Championne de France
Championnat Île-de-France FFC 2026 VTT Trial	
LABEÏS, Esteban	Catégorie Régional 4 - Troisième place
CHERY, Zadig	Catégorie Régional 3 - Champion Île-de-France
LOUISIN, Cyril	Catégorie National 2 - Champion Île-de-France
HEMMERY, Ludovic	Catégorie National 2 - Seconde place
VALLIER, Ethan	Catégorie National 1 - Champion Île-de-France

Partenariats

En complément des sommes perçues au titre des adhésions, les manifestations sportives ou tout autre évènement que nous organisons mais aussi les dons en numéraire ou en nature que nous recevons donnent aussi la possibilité à notre association de collecter des ressources supplémentaires.

Les institutionnels

Le club est subventionné par les partenaires institutionnels suivants



Les partenaires évènementiels

Lors des évènements organisés par notre association, nous sommes parfois soutenus par des entreprises du secteur privé avec lesquelles nous signons une Convention de Mécénat dans le cadre de contributions volontaires en nature.



Les entreprises mécènes

Nous sommes également soutenus financièrement par des entreprises du secteur privé avec lesquelles nous signons une Convention de Mécénat.



Activités

Le VTT Cross-country



Le **VTT Cross-Country** se pratique en mode loisir ou compétition sur des **circuits qui enchaînent montées et descentes**, c'est une discipline qui requiert des qualités techniques de pilotage et de grandes qualités physiques. En effet il s'agit d'un effort intensif dont le rythme change continuellement, il faut de l'endurance et de la vitesse pour les accélérations.

Le Cross-Country est un sport qui nécessite d'être bien équipé pour rouler confortablement et en toute sécurité. La tenue est similaire à la tenue de cycliste sur route, les chaussures avec pédales automatiques sont légères et résistantes et sont équipées de crampons pour pouvoir marcher partout avec.

Ne partez pas en balade sans un casque et des lunettes pour protéger vos yeux des projections. Pour la compétition, le port du casque intégral est fortement recommandé.

Le VTT Trial



Le **VTT Trial** consiste à franchir des zones naturelles ou artificielles faisant appel à des notions d'**équilibre** et de **maîtrise du vélo** sans poser le pied à terre et sans avoir d'autre appui que les pneus sous peine de pénalités.

La difficulté des franchissements et en particulier la hauteur des sauts à réaliser est liée aux différentes classes de coureurs (Elite, Expert, ...). La recherche d'équilibre est permanente. Les techniques d'équilibre sont la partie invisible de cette discipline permettant au pilote de maintenir sa stabilité pendant une période de **concentration** avant le prochain obstacle à franchir et de préparer ainsi un départ avec le plus d'**explosivité** possible.

Vous ne manquerez pas d'observer l'absence de selle et une géométrie du cadre très spécifique. L'autre particularité de cette discipline consiste en la cohabitation amicale de deux tailles différentes de vélo (20 pouces et 26 pouces).

La Randonnée Sportive



La Randonnée Sportive est une activité exclusivement réservée aux adultes et strictement **orientée Loisir**.

C'est le partage d'une même passion du VTT pour rouler ensemble sur les chemins et sentiers de notre région et se surpasser avec la sécurité du groupe.

Les plus mordus se déplacent pour participer ensemble aux belles randonnées comme le Roc d'Azur, la Transvolcanique, le Raid Paris-Roubaix VTT, etc.

Si vous souhaitez rejoindre l'équipe, préparez vous à un rythme soutenu, car dès la rentrée, ils sont en forme !

Team ORC Épône

L'organisation mise en place

Pour une cinquième saison consécutive, notre club a labellisé auprès de Fédération Française de Cyclisme un TEAM de division **NATIONALE 2**, composé de **15 pilotes**, sélectionnés pour leurs performances.

Ces compétiteurs se sont engagés par contrat à participer aux épreuves de Coupe de France XCO/XCE ainsi qu'au Championnat de France XCO/XCE.

En contrepartie, ils bénéficient du soutien logistique apporté par le club :

- Transport des pilotes et des effets personnels pris en charge par le club,
- Remorquage des vélos (capacité 15 machines) pris en charge par le club,
- Support technique sur le site de compétition assuré par les bénévoles membres du Staff Technique,
- Organisation des hébergements et de la restauration par le club avec la contribution financière des pilotes.

Dotés de leur maillot spécifique, ils sont aussi présents sur les épreuves régionales aux côtés des autres pilotes du club.

Les critères de labellisation

Pour qu'un Team soit labellisé, il doit répondre aux critères de la labellisation, dans sa catégorie.

L'effectif du Team est composé de 6 pilotes au minimum et de 20 pilotes au maximum.

Le Team doit présenter au minimum une licenciée féminine et au moins deux pilotes âgés de moins de 23 ans.

L'encadrement déclaré du Team comprend en particulier :

- Team Manager : Emmanuel TRINITÉ
- Directeur Technique : Pierre ZUNÈVE

La tranche d'âge minimum pour les pilotes du Team est U17.



École de Vélo

Le label École de Vélo



Nous sommes labellisés **École de Vélo** depuis la rentrée 2017, date de création du label.

Il existe onze écoles de vélo dans le département des Yvelines dont cinq sont labellisées. Renouvelable tous les deux ans, ce label est le garant de la qualité de l'enseignement dispensé par nos moniteurs et les référents techniques de notre club.

Pourquoi une École de Vélo ?

L'École de Vélo permet de découvrir les différentes disciplines du VTT et d'acquérir la maîtrise technique indispensable pour rouler en parfaite sécurité.

Au sein d'un club FFC, la formation en École de Vélo est organisée en trois blocs d'apprentissage et s'appuie sur le dispositif gouvernemental "Savoir Rouler À Vélo".

Bloc 1 : Savoir Pédaler

L'objectif est de maîtriser les fondamentaux du vélo. Il s'agit d'apprendre à conduire/piloter son vélo correctement (pédaler, tourner, freiner)

Bloc 2 : Savoir Circuler

L'objectif est de découvrir la mobilité à vélo en milieu naturel. Il s'agit de savoir rouler en groupe et de communiquer pour informer les autres d'un changement de direction ou d'un obstacle.

Bloc 3 : Savoir Rouler

L'objectif est de circuler en situation réelle. Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie et s'approprier les différents espaces de pratique.

Les conditions d'âge

L'École de Vélo est ouverte aux filles et garçons depuis la catégorie U7 (05-06 ans) jusqu'à la catégorie U15 (13-14 ans). Nous accueillons une centaine de pilotes répartis en groupes de niveau.

Entraînements

Le VTT Cross-country encadré

Le club propose une pratique du VTT Cross-country encadrée systématiquement par un moniteur diplômé dans le cadre d'une prestation de services.

Alain BADOUX, Nicolas THIBERT et Pierre ZUNÈVE assurent chaque semaine, la cohérence des entraînements des différents groupes placés sous leur responsabilité.

Il est régulièrement fait appel aux parents pour accompagner nos jeunes pilotes des groupes 1 à 5.

Quel que soit le groupe auquel est affecté le pilote, l'accent est mis tout particulièrement sur la technicité du pilotage afin de faire acquérir aux enfants comme aux moins jeunes une très bonne maîtrise de leur vélo.

Les entraînements ont lieu le samedi toute la journée avec un lieu de départ et un lieu de retour normalement fixé au Stadium Julien Absalon à Épône.

Les créneaux horaires des séances sont fixés selon le tableau suivant :

Moniteur	Séances	Horaire Été	Horaire Hiver
Alain BADOUX	Groupe 1	11h00 - 13h00	10h30 - 12h00
Alain BADOUX	Groupe 2	09h00 - 11h00	09h00 - 10h30
Nicolas THIBERT	Groupe 3	11h00 - 13h00	10h30 - 12h30
Nicolas THIBERT	Groupe 4	09h00 - 11h00	08h30 - 10h30
Nicolas THIBERT	Groupe 5	11h00 - 15h00	12h30 - 14h30
Pierre ZUNÈVE	Groupe 6	09h00 - 11h00	08h30 - 10h30
Pierre ZUNÈVE	Groupe 7	11h00 - 13h00	10h30 - 12h30
Pierre ZUNÈVE	Groupe 8	14h00 - 16h00	13h30 - 15h30
Pierre ZUNÈVE	Groupe 9	16h00 - 18h00	15h30 - 17h30

La tranche d'âge n'est pas le critère déterminant pour les groupes d'entraînements VTT Cross-country qui s'appuient principalement sur le niveau technique du pilote.

Pendant la période hivernale, **la durée des séances d'entraînements** pour nos plus jeunes pilotes **des groupes 1 et 2 est réduite de 30 minutes** en raison des températures basses.

Pour des raisons d'organisation et de sécurité nous vous demandons de respecter autant que possible ces horaires. En cas de retard n'hésitez pas à prévenir l'entraîneur sur son téléphone portable par un message sur le groupe WhatsApp auquel vous êtes rattaché.

Le VTT Trial encadré

Le club propose également la pratique du VTT Trial encadrée systématiquement par un moniteur diplômé dans le cadre d'une prestation de services délivrée par la société Energy Trial Show.

En tant qu'entraîneur, **Ludovic Hemmery** assure la cohérence des différents entraînements. Il est régulièrement secondé par des référents techniques du club.

Il est occasionnellement fait appel aux parents pour accompagner nos jeunes trialistes.

Les entraînements ont lieu le samedi après-midi sur le Stadium Julien Absalon à Épône.

Les créneaux horaires des séances sont fixés selon le tableau suivant :

Moniteur	Séances	Horaire Été	Horaire Hiver
Ludovic HEMMERY	Groupe Trial	14h00 - 16h00	14h00 - 16h00

Pour des raisons d'organisation et de sécurité nous vous demandons de respecter autant que possible ces horaires. En cas de retard n'hésitez pas à prévenir l'entraîneur sur son téléphone portable par un message sur le groupe WhatsApp auquel vous êtes rattaché.

	IMPORTANT En aucun cas, vous ne devez laisser votre enfant seul sur un site, sans la présence d'un entraîneur identifié.
--	---

La Randonnée Sportive

Le club propose également une activité de randonnée VTT exclusivement réservée à des pilotes adultes.

Été comme hiver, une sortie hebdomadaire est programmée chaque dimanche matin au départ du parking de la Médiathèque Pierre Amoureux, proche du Parc du Château.

Les sorties sont normalement programmées selon le créneau horaire suivant.

Sorties	Horaire Été	Horaire Hiver
Randonneurs	08h30 - 12h30	08h30 - 12h30

Orientée loisir plutôt que compétition, cette activité permet de découvrir les nombreux chemins et sentiers de notre territoire en pratiquant son sport favori avec la complicité mais aussi la sécurité du groupe.

Néanmoins, il convient d'être prêt physiquement pour avaler sereinement le kilométrage et le dénivelé.

Participation aux compétitions

Les principes à retenir



Nous sommes affiliés à la Fédération Française de Cyclisme sous le numéro 4878207 et nous sommes labellisés **Club Compétition**.

En tant que club affilié, nous participons autant que possible aux épreuves départementales, régionales et nationales proposées par la Fédération Française de Cyclisme.

Le calendrier de ces épreuves, régulièrement mis à jour, est visible sur le site Internet du club à la page <https://www.orcepone.fr/calendrier>.

La participation de chaque pilote du club n'est pas obligatoire mais elle est fortement encouragée.

Non seulement, l'expérience de la compétition renforce la cohésion du groupe mais elle produit des émotions et des souvenirs qui restent gravés dans la mémoire de chaque compétiteur. Plus le nombre de pilotes présents sur une compétition est important, plus grandes sont nos chances de remporter le Prix d'Équipe. C'est aussi une excellente manière d'assurer la meilleure visibilité possible pour notre club et ses partenaires.

Nous comptons également sur la présence de la majorité des parents pour accompagner leur(s) enfant(s) lors des déplacements prévus par le club et participer à l'encadrement et aux encouragements de toutes les catégories de pilotes engagés sur une épreuve.

Le Guide du Compétiteur

Pour le VTT Cross-country, les compétitions sont ouvertes selon les tranches d'âge tandis que pour le VTT Trial, les épreuves sont ouvertes par classes de niveau.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter le Guide du Compétiteur que nous avons conçu pour vous.

TÉLÉCHARGER LE GUIDE DU COMPÉTITEUR

Textiles

Les textiles techniques VTT

En contrepartie de son adhésion, chaque vététiste reçoit un maillot manches courtes aux couleurs du club ou bien du TEAM et adapté à la pratique de sa discipline.



Pour la saison 2026-2027, pour les activités VTT Cross-country et Randonnée, nous avons retenu le fournisseur français NORET qui conçoit et fabrique en France, dans leur atelier en Bretagne.



En complément, le club met en place un catalogue de près de 30 références, également personnalisées aux couleurs du club.

Cuissard, combinaison, maillot manches longues, veste thermique, gilet coupe-vent, veste de pluie, collants, manchettes, jambières, chaussettes et cache-col permettent ainsi de compléter la tenue du pilote.

Ces textiles additionnels sont proposés à l'achat au cours d'une campagne HelloAsso dont la durée est limitée pour cause de délais de fabrication.

Il faut, en effet, compter un délai moyen de livraison de 6-8 semaines.



IMPORTANT

Toute participation à une compétition, au nom du club, doit se faire sous le maillot de la saison en cours. Les pilotes qui ne respectent pas cette règle pourraient être exclus de l'épreuve.

Les textiles techniques Trial

En contrepartie de son adhésion, chaque trialiste reçoit également un maillot manches courtes aux couleurs du club et adapté à la pratique de sa discipline.

Pour l'activité VTT Trial, nous avons renouvelé notre confiance au fournisseur JITSIE afin de proposer un catalogue de quelques références à nos trialistes.



Recommandations

Notre pense-bête

Qu'il s'agisse d'une séance d'entraînement ou d'une épreuve de compétition, il est préférable de bien prévoir le matériel et les équipements nécessaires à cette activité.

Pour que cette information soit toujours disponible, nous vous proposons de télécharger depuis l'adresse <https://www.orcepone.fr/equipement>, un document PDF contenant les infographies ci-dessous, au format A4, qu'il est facile d'imprimer, et éventuellement de plier puis plastifier en mode recto-verso.



ÉQUIPEMENT DE BASE

	VÉLO EN BON ÉTAT Pour rouler en sécurité. Un vélo révisé permet de bien profiter de la séance
MAILLOT CLUB Pour identifier facilement tous les pilotes du groupe et pour la visibilité du club	
	CASQUE HOMOLOGUÉ Obligatoire. Pas de roulage possible sans une tête protégée
GANTS Longs de préférence. Élément indispensable de protection des mains	
	PROTÈGE-TIBIAS Fortement recommandé pour les trialistes
VÊTEMENTS DE SAISON Adapté à la température et aux prévisions météo du moment	
	SAC À DOS Pour transporter ce qui est nécessaire et bien profiter de son activité



TOUJOURS DANS LE SAC

	NUMÉRO DE TÉLÉPHONE Pour contacter les parents lorsque cela est nécessaire
CHAMBRE À AIR En cas de crevaison. Adaptée à la dimension des roues de mon vélo	
	DÉMONTE-PNEUS Pour démonter / remonter ses pneus sans difficultés
POMPE À VÉLO Pour gonfler ou regonfler ses pneus si nécessaire	
	MULTI OUTILS Pour avoir sous la main le minimum pour tenter de réparer sur place
	BIDON D'EAU Pour s'hydrater lors des pauses
BARRES ÉNERGÉTIQUES Pour apporter un effet coup de fouet pendant et après un effort important	

Pratiquer en sécurité

En vertu de l'article R.322-5 du Code du sport, les établissements couverts ou les enceintes de plein air, au sein desquels sont pratiquées des activités physiques ou sportives, doivent se conformer à un certain nombre de dispositions, et en particulier, de procéder à un affichage obligatoire de certains documents.

Les obligations liées aux activités sportives

➤ Obligations d'assurance

Les associations sportives souscrivent pour l'exercice de leur activité des garanties d'assurance couvrant leur responsabilité civile, celle de leurs préposés salariés ou bénévoles et celle des pratiquants du sport. Les licenciés et les pratiquants sont considérés comme des tiers entre eux. Ces garanties couvrent également les arbitres et juges, dans l'exercice de leurs activités.

L'attestation d'assurance en responsabilité civile souscrite par notre association ORC Épône, figure donc dans les documents obligatoirement affichés.

➤ Diplômes, titres et cartes professionnelles des personnes exerçant dans l'établissement

Les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification professionnelle peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle.

Cette exigence de transparence permet de garantir la compétence de nos moniteurs VTT, en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée.

La prévention de toutes les formes de violence

➤ Le référent Zéro Violence

En tant qu'association sportive accueillant des jeunes mineurs, tous ensemble, nous devons être attentifs à leur protection de chaque instant. Pour traiter correctement ce sujet sensible mais aussi préserver l'anonymat des personnes impliquées et dans le respect absolu de la vie privée de nos adhérents et de leurs proches, notre association a décidé de mettre en place une cellule d'écoute spécifique.

Nom du référent	Luc LAUTHIER
Adresse de messagerie	zeroviolence@orcepone.fr

➤ Les dispositifs d'accompagnement

La prévention de la violence implique un effort coordonné des pratiquantes et pratiquants, des éducateurs et éducatrices, et aussi des autorités fédérales et administratives.

COMPORTEMENTS À ADOPTER SI JE SUIS UN(E) ENCADRANT(E) SPORTIF(VE) ?

**Accueillir tout le monde sans discrimination**

**Limiter les contacts physiques adultes/enfants-jeunes à des gestes nécessaires à la pratique sportive**

**Respecter l'intimité, la dignité et la pudeur de chacune et de chacun**

**Limiter les photos et vidéos avec les enfants-jeunes aux seules activités du club**

**Organiser et assurer la surveillance des déplacements**

**Héberger séparément et en sécurité encadrants, sportives et sportifs**

**Interdire le bizutage**

LES SIGNAUX DE DÉTRESSE À REPÉRER

COMPORTEMENTS DE REPLI

- Perte de confiance en soi et envers les autres.
- Perte d'intérêt pour la pratique sportive.
- Perte d'appétit (restriction inadaptée de l'alimentation).
- Évitement vis-à-vis de l'entraîneur, du personnel de la structure, des autres sportifs.
- Isolement au sein du groupe, repli sur soi.
- Comportements autodestructeurs.
- Propos suicidaires.
- Signes de régression (troubles du sommeil, absence de concentration, baisse des performances, retards répétés, absentéisme...).

COMPORTEMENTS EXCESSIFS

- Surinvestissement ou abandon.
- Boulimie ou anorexie.
- Sur-habillage du sportif.
- Comportement inadéquat (provocation...) et surtout changement soudain, inhabituel et disproportionné.

L'ORC Epône soutient activement toutes les démarches visant à protéger l'ensemble de ses pratiquants, femmes ou hommes, mineurs ou majeurs, contre toutes les formes de violence.

Conformément au décret 2025-435 du 16 mai 2025, nous avons mis en place sur le stade Julien Absalon, en un **lieu visible de tous**, des systèmes d'affichage pour prévenir et mieux lutter contre les actes de violence et de discrimination.

Cet affichage obligatoire est destiné à diffuser une information sur les dispositifs permettant de **recueillir des signalements**, d'**orienter** et d'**accompagner** les personnes s'estimant victimes ou témoins de situations « susceptibles » d'être qualifiées de violences physiques ou morales ou des situations de maltraitance.

A ce titre, nous vous invitons également à prendre connaissance des pages d'information disponibles sur le site de la Fédération Française de Cyclisme à l'adresse suivante :

<https://velo.ffc.fr/engagements-ffc/preventions/violence/>

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN D'UNE VIOLENCE DANS LE SPORT



Alertez-nous par e-mail signal-sports@sports.gouv.fr

S'interroger, c'est **AGIR**.
Écouter et signaler, c'est **RÉAGIR** et **METTRE FIN**.

#TousConcernés

Données administratives

Notre identité juridique

Notre club est une association de type "Loi 1901", créée le 23 décembre 2012 et inscrite au Registre National des Associations sous la référence W78 100 3802.

Nous sommes une association déclarée en préfecture sous le numéro SIREN 791 607 989.

Nous sommes une association officiellement reconnue d'intérêt général ce qui nous autorise à recevoir des dons et à émettre en contrepartie des reçus fiscaux au bénéfice des donateurs particuliers ou entreprises.

Nous sommes affiliés à la Fédération Française de Cyclisme sous le numéro 4878207 et nous sommes labellisés "Ecole de Vélo" et "Club Compétition".

Le Guide de l'Adhérent

Depuis plusieurs années, notre procédure d'adhésion est complètement dématérialisée depuis la demande initiale jusqu'au paiement en ligne de votre cotisation annuelle.

En complément, la prise d'une licence émise par la Fédération Française de Cyclisme est OBLIGATOIRE. Les sommes perçues par nos soins au titre des licences sont intégralement reversées à la FFC.

Depuis la saison 2024-2025, nous sommes affiliés également à la fédération UFOLEP, ce qui nous permet d'obtenir des licences pour les pilotes qui le désirent. **La licence UFOLEP demeure cependant OPTIONNELLE.**



Pour vous aider dans le déroulement de la procédure d'inscription, n'hésitez pas à consulter le Guide de l'Adhérent que nous avons préparé à votre attention.

[TÉLÉCHARGER LE GUIDE DE L'ADHÉRENT](#)

Participer à la vie du club

Votre soutien est essentiel

Tout au long de la saison sportive, les bénévoles du club consacrent une partie de leur temps de loisirs pour organiser, aider, accompagner et prendre soin de nos pilotes.

Il est agréable lorsque nos licenciés majeurs ou les parents de nos licenciés mineurs, contribuent à l'organisation des événements proposés par le club, et ce, **au minimum une fois au cours de l'année**.

Il existe de multiples activités autour d'un événement sportif dans lesquelles vous pouvez donner un peu de votre temps et partager votre énergie au service de notre association.

- Apporter une contribution personnelle (boisson, gâteau)
- Participer activement à l'accueil des compétiteurs et de leurs encadrants
- Aider à la vente de boissons ainsi que de la restauration légère lors de nos organisations
- Prêter main-forte au montage et au démontage des stands
- etc...

À côté de ces épisodes sportifs, nous proposons régulièrement une ou deux manifestations internes au club type Galette des Rois ou Bourse d'Échange. Vous y êtes les bienvenus et votre présence nombreuse à ces moments de convivialité et de partage est une motivation supplémentaire pour organiser ces événements auxquels nous consacrons du temps.

Les organisations ORC

En tant que club labellisé "Club Compétition", nous considérons comme une bonne pratique l'organisation de manifestations sportives.

Chaque année, sur notre stade Julien Absalon, nous sommes candidats à l'organisation de deux ou trois épreuves de niveau régional, parmi celles listées ci-dessous.

Date	Nom de l'épreuve	Catégories
Janvier-Juin 2027	Manche CIRO VTT-Trial	Toutes catégories
Janvier-Juin 2027	Manche Coupe Ile-de-France VTT Jeunes	U7 à U13
Janvier-Juin 2027	Manche Coupe Ile-de-France VTT Open	U15 à U17



IMPORTANT

Nous comptons sur la présence de la majorité de nos licenciés sur les épreuves FFC que notre club organise sur le stade Julien Absalon.

Supports de communication

Le site Internet

L'association possède un site Internet <https://www.orcepone.fr> où vous trouverez beaucoup d'informations concernant notre organisation et les activités proposées mais aussi une présentation des principaux événements auxquels participe le club avec bien sûr, le calendrier des compétitions régulièrement mis à jour.

En particulier, nous vous conseillons la page <https://www.orcepone.fr/infos-pratiques>, conçue pour répondre à la plupart de vos questions fréquentes.

La messagerie

Pour écrire au club directement, deux adresses de réception sont mises à disposition des internautes : contact@orcepone.fr et orc78.epone@gmail.com

Pour notre communication externe, nous utilisons généralement deux adresses d'expédition : communications@orcepone.fr et orc78.epone@gmail.com

Merci de prendre note de ces différentes adresses de messagerie pour ne pas rediriger les courriels correspondants en courrier indésirable ou spam électronique.

Les réseaux sociaux

Nous utilisons les réseaux sociaux pour communiquer plus rapidement et simplement sur les événements majeurs du club, au moment et à l'endroit où ils se produisent.

Pour ne rien manquer de notre actualité et pour partager ensemble les photographies ou vidéos de nos pilotes, nous vous invitons à nous suivre régulièrement sur les réseaux sociaux suivants.

Facebook	http://www.facebook.com/orcepone78
Instagram Club	https://www.instagram.com/orc_epone
Instagram Team	https://www.instagram.com/orc_epone_team
TikTok	https://www.tiktok.com/@team.orc.epone.vtt

La Communauté WhatsApp

Depuis le 01 septembre 2025, nous avons regroupé au sein d'une Communauté WhatsApp, l'ensemble de nos groupes WhatsApp existants afin de simplifier nos procédures d'administration et favoriser l'utilisation la plus large possible de cette messagerie, dès lors qu'un groupe identifié de pratiquants a besoin d'une information suivie en temps réel.

En cas d'urgence, il est également nécessaire sinon impératif qu'un contact soit toujours joignable pendant la durée d'une séance d'entraînement ou une épreuve de compétition.

Les guides d'information

Pour ne rien oublier, rendez-vous à la page <https://www.orcepone.fr/documents> puis consulter ou télécharger les guides que nous avons spécialement préparés pour vous.



Encadrer et animer

L'accueil téléphonique

Depuis le 01 septembre 2025, il est possible de joindre un membre du Bureau de l'association au **01 85 79 00 69**.

La composition du bureau

L'association est dirigée par le Conseil d'administration qui se compose de 16 membres, élus lors de la dernière Assemblée générale ordinaire du 13 décembre 2025.

La gestion du quotidien est assurée par le Bureau de l'association qui se compose de 5 membres, désignés par le Conseil d'administration.

Président	Jean-Yves FALQUE	presidence@orcepone.fr
Vice-président	Matthieu JAQUINANDI	vice-presidence@orcepone.fr
Secrétaire	Clémence BERNARD	secretariat@orcepone.fr
Trésorier	Christian SALLES	tresorerie@orcepone.fr
Trésorier adjoint	Luc LAUTHIER	

Les autres membres de l'encadrement

Les personnes listées ci-dessous (par ordre alphabétique), toutes membres du Conseil d'administration, ont en charge la responsabilité d'une activité sur le terrain ou bien en dehors.

Relations École de Vélo	Jérôme CHERY
Relations TEAM	Franck PRESTAT
Relations FFC	Barbara ETHUIN Cyril KHARCHAQUI Emmanuel TRINITÉ
Référent Technique XCO	Emmanuel TRINITÉ <i>Entraîneur Fédéral</i>
Référent Technique Trial	Matthieu JAQUINANDI <i>Educateur Fédéral</i>
Gestion administrative	Sandra FOUCHER Virginie FOUGERAY Virginie LABEÏS Cécile NOIRET

ORC
EPONE

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

épône
MA VILLE, MA VIE.
mézières
SUR SEINE

GRAND PARIS
SEINE&OISE
COMMUNAUTÉ URBAINE



SUIVEZ-NOUS SUR

